

歯周病と身体への影響

歯周病とは...

歯と歯ぐきのすき間から侵入した細菌が歯肉に炎症を起こし、さらに歯を支える骨を溶かして歯をグラグラにしてしまう病気です



歯周病の原因は... 歯の周りにつく歯垢(プラーク)に含まれる細菌です



歯垢(プラーク)1 mg中に
なんと約2~3億の細菌がいます



歯周病は口の中だけの
病気でしょうか？

...とっていませんか？

答えは
NOです!!

歯周病は、糖尿病・心疾患・肺炎・早産・認知症
など、さまざまな全身疾患と関連していると
報告されています。



歯周病から歯を守るためには

『プラークコントロール(歯磨きと歯間ブラシによる清掃)』がとても大事です。

歯の磨き方ポイント



○歯ブラシは鉛筆を持って字を書くときと同じ持ち方にする

グー握りは力が強くなり、歯や歯ぐきを傷つけやすくなります

○ブラシの部分を歯に平行にあて、1本ずつ小刻みに動かしながら磨く

歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、歯間の歯垢除去率が高くなります。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229